

Il est recommandé de mesurer régulièrement la pression artérielle afin de dépister précocement l'apparition d'une hypertension et surveiller l'évolution des chiffres tensionnels chez un patient hypertendu.

Technique de mesure de la PA au cabinet médical :

- Utiliser de préférence un appareil au bras, électronique et validé.
- Effectuer au minimum 2 mesures avec un brassard adapté à la circonférence du bras.
- Mesurer la PA la première fois aux deux bras (considérer le bras où la mesure est la plus haute) et mesurer la fréquence cardiaque.
- Effectuer les mesures chez un patient en position assise ou allongée, au repos durant au moins 3 à 5 min, dans le calme et sans parler.

Modalités de l'automesure tensionnelle :

- Utiliser un tensiomètre validé (préalablement vérifié dans une clinique afin de s'assurer de sa précision) et de préférence avec un brassard huméral.
- Former le patient et si besoin son entourage, à la technique de l'automesure tensionnelle.
- Prendre les mesures en position assise, au repos avec l'avant-bras posé sur la table.
- Effectuer 3 mesures, le matin avant le petit déjeuner et la prise de médicaments, 3 mesures avant le coucher, 3 jours de suite (« règle des 3 »), en espaçant les mesures de quelques minutes.
- Demander au patient de noter par écrit les valeurs de la pression artérielle, systolique et diastolique et de la fréquence cardiaque observées et en faire part à son médecin à la prochaine visite

Les médicaments

Il n'y a pas de traitement qui permette de guérir définitivement l'hypertension artérielle.

En cas d'hypertension légère, le fait d'adopter des habitudes de vie plus saines peut suffire à normaliser la tension.

En cas d'hypertension modérée ou avancée, l'adaptation des habitudes de vie reste indispensable, ce qui permettra de réduire la consommation de médicaments. Dans tous les cas, une approche globale a un effet encore plus important sur la pression artérielle que la seule prise de médicaments. Le traitement a pour but d'abaisser artificiellement la pression sanguine pour prévenir d'éventuels dommages aux organes comme le cœur, le cerveau, les reins, les yeux.

Lorsque ces organes sont déjà atteints, le traitement de l'hypertension artérielle devient encore plus important. Chez les personnes diabétiques, les objectifs de traitement sont plus élevés, car le risque de complications est accru.

Plusieurs types de médicaments, obtenus sur ordonnance, peuvent assurer un contrôle adéquat de l'hypertension artérielle. La majorité des patients ont besoin de 2 médicaments ou plus pour atteindre les valeurs cibles de pression artérielle. Voici les plus couramment utilisés :

- **Diurétiques.** Ils favorisent l'élimination de l'excès d'eau et de sel par l'urine. Il en existe plusieurs types, qui ont divers modes d'action.
- **Bêtabloquants.** Ils réduisent la fréquence cardiaque et la force d'éjection du sang par le cœur.
- **Inhibiteurs calciques.** Ils entraînent une dilatation des artères et diminuent l'effort cardiaque.
- **Inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine.** Ils ont aussi un effet de dilatation sur les artères, en contrant la production d'une hormone (l'angiotensine).
- **Bloqueurs des récepteurs de l'angiotensine** (aussi appelés sartans). Comme la classe de médicaments précédente, ils empêchent l'angiotensine de faire se contracter les vaisseaux sanguins, mais par un autre mécanisme d'action.